

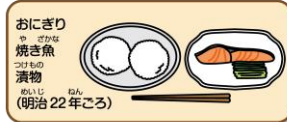
# がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和 8年 1月  
新潟市立上所小学校

## 1月のめあて「給食について考えよう」

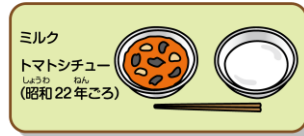
### 学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大層寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



### 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配される声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。

日(曜)	こんだて	おもなほたらき グループ名 おもな栄養素	からだをうごかすから きいろのだべもの 炭水化物	からだをつくる あかのだべもの たんぱく質	からだをまもる・ちょうしをととのえる みどりのだべもの 無機質	からだをまもる・ちょうしをととのえる みどりのだべもの ビタミン	栄養価
7日(水)	ごはん	こめ					エネルギー 604 kcal
	ゆかりふりかけ	さとう				あかしそ	たんぱく質 24.4 g
	ななくさじる			ほたて あぶらあげ		にんじん こまつな	脂質 21.2 g
	ふたにくとだいすのあげに	でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ふたにく だいす		にんじん ざやいんげん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
8日(木)	ごはん	こめ					エネルギー 625 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ふたにく		にんじん トマト かぼちゃ	たんぱく質 18.9 g
	りんごいりヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト	みかん パイン もも りんご	脂質 17.0 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
9日(金)	ごはん	こめ					エネルギー 667 kcal
	はくさいとさといものみそしる	さといも		あぶらあげ みそ うちまめ(だいず)		はくさい	たんぱく質 23.0 g
	さばのごまケチャップソースかけ	でんぶん さとう	あぶら ごま	さば			脂質 28.2 g
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	こまつな にんじん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
13日(火)	ごはん	こめ					エネルギー 617 kcal
	マーボーどんのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ふたにく だいす みそ はちょうみそ		にら	たんぱく質 27.9 g
	はるさめとわかめのサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	脂質 20.3 g
	いよかん						食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
14日(水)	ごはん	こめ					エネルギー 659 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	たんぱく質 23.2 g
	たれかつ	でんぶん さとう パン(こむぎ)	あぶら	ふたにく だいすたんぱく			脂質 24.8 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	ナッツ	だいす		にんじん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
15日(木)	ごはん	こめ					エネルギー 610 kcal
	たまごともすくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	もすく	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 24.6 g
	きびなごのカリカリフライ	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめ げんまいこ	あぶら		きびなご(さかな)	しょうが	脂質 22.2 g
	きりぼしだいこんのいために	こんにゃく さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ(だいず)		にんじん こまつな	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
16日(金)	ソフトめん	きょうりきこむぎこ					エネルギー 600 kcal
	ミートソース	こめ さとう でんぶん	あぶら 豚脂	ふたにく だいす		にんじん トマト	たんぱく質 26.4 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	脂質 20.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.6 g

日 (曜)	こんだて	おもなほたらき	からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		まいようか 栄養価
		グループ名	きいろのだべもの		あかのだべもの		みどりのだべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
19 日 (月)	わかめごはん		こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 630 kcal
	さけのかすじる		こんにゃく		さけ なまあげ うちまめ(だいず) みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	たんぱく質 24.0 g
	さといもコロッケ		さといも さとう パンこ(にむぎ) こむぎこ でんぶん	あぶら	とりにく			たまねぎ	脂質 22.3 g
	とうなのひだし ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	とうな にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
20 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 583 kcal
	おやこに		じゃがいも さとう くるまふ(こむぎ)		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 27.1 g
	てっかみそ そくせきづけ ぎゅうにゅう		さとう	あぶら	だいず みそ	くきわかめ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう			エネルギー 544 kcal
21 日 (水)	のっぺ		さといも こんにゃく		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	たんぱく質 22.6 g
	いわしのうめに		さとう みずあめ でんぶん		いわし かつおぶし			梅肉ペースト	脂質 15.2 g
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう		さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.0 g
	パプリカライス		こめ	あぶら			パプリカ		エネルギー 542 kcal
22 日 (木)	とりにくとあさりのクリームソース		こめこ さとう でんぶん	あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 20.2 g
	キャベツとコーンのサラダ			あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 12.1 g
	のむヨーグルト(ストロベリーあじ)		さとう			だっしふんにゅう		いちご	食塩相当量 2.6 g
	ごはん		こめ						エネルギー 604 kcal
23 日 (金)	なめこのみそしる				とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 26.5 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに		さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 18.0 g
	じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう		じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ラー油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.1 g
<div><div></div><div><p>がつ にち にち ぜんこくがっこうきゅうしゅうしゅうかん 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。 かみとこしょうがっこう 上所小学校では「ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック」に向けて、 1月26日～30日にイタリアやうまでの冬季オリンピック開催地の料理を給食でいただきます！！</p></div><div></div></div>									
26 日 (月)	ジャンバラヤ		こめ さとう	あぶら	ぶたにく だいず		あおピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく セロリー	エネルギー 608 kcal
	ポイルソーセージ				あらびきウィンナー				たんぱく質 24.5 g
	ポパイサラダ		じゃがいも	あぶら			ほうれんそう	ホールコーン きゅうり	脂質 24.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
27 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 583 kcal
	たけのこじる		じゃがいも		ツナ(さかな) あぶらあげ みそ		にんじん	たけのこ ねぎ	たんぱく質 26.8 g
	さんぞくやき		でんぶん	あぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質 19.4 g
	ごまいりだいこんのあさづけ ぎゅうにゅう			ごま			こまつな	だいこん	食塩相当量 2.0 g
28 日 (水)	ピラフ		こめ	あぶら	レバーいりウィンナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	エネルギー 563 kcal
	コンソメジュリエヌ		じゃがいも				にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	たんぱく質 22.5 g
	ハンバーグ		でんぶん さとう	牛脂 あぶら	とりにく ぶたにく だいずたんぱく だいず			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 19.1 g
	ラタトゥユ		さとう	オリーブオイル			にんじん トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ なす	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ごはん		こめ						エネルギー 551 kcal
29 日 (木)	ビビンバ(にくいため)		さとう	あぶら	ぶたにく			きりぼしだいこん にんにく しょうが	たんぱく質 24.4 g
	ビビンバ(ナムル)		さとう	ごまあぶら ラー油			ほうれんそう にんじん	もやし	脂質 15.8 g
	わかめとあさりのスープ				あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ たまねぎ えのきたけ	食塩相当量 1.9 g
	ミルクデザート		みずあめ さとう でんぶん			ぎゅうにゅう 加糖れんにゅう			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	フルーツパン		きょうりきこむぎこ さとう	ショートニング			だっしふんにゅう		りんご レーズン
30 日 (金)	ミネストローネ		じゃがいも	オリーブオイル	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 25.3 g
	ブレンオムレツ		さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 19.6 g
	ミックスサラダ			オリーブオイル あぶら	チキンハム		あかピーマン	キャベツ きゅうり レモン	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			